

普及啓発等の取り組み

資料第3号

1. 心のサポーター養成研修
2. ピアサポートに関する取り組み
3. 高次脳機能障害の講演会・相談会
4. 文京区精神保健ホームヘルパー研修

1. 心のサポーター養成研修

<これまでの実施状況>

	受講者数	対象等
令和4年度	113	区内在住・在勤の方 対面・オンライン により実施
令和5年度	70	
令和6年度	67	
令和7年度	122	

<R8年度の予定>

令和8年度	—	区内企業にも実施予定
-------	---	------------

参加無料

「心のサポーター」

養成研修

こころは見えない。だから、聴く。

心のサポーター、通称「ここサポ」。
メンタルヘルスの正しい基本知識に基づき、
身近な人に対して傾聴を中心とした
支援をする人のことです。

講義を修了した
受講者には
「心のサポーター認定証」
を発行します

内容
講義・グループワーク
メンタルヘルスやこころの病気について
こころの病気を抱える方たちの体験やリカバリーについて
身近な人のサポートの仕方
ストレスコーピングによるセルフケア

R7年度	日時	会場	申込期間	対象	定員 (申込額)
第1回	10月10日(金) 15:00~17:00	障害者会館 (文京シビックセンター3階)	9月1日(月) から 9月30日(火)	区内在住・ 在勤・ 在学者	各50名
第2回	10月10日(金) 18:30~20:30	Zoom (オンライン会議ツール)			
第3回	12月6日(土) 10:00~12:00	障害者会館 (文京シビックセンター3階)	11月1日(土) から 11月30日(日)		

※いずれかご都合のよい日程をお選びください
2次元コードからのお申込みが難しい場合は、
下記にお電話ください。

申し込みはこちら



【問合せ先】
文京区予防対策課精神保健担当
TEL 03-5803-1847



NIPPON
COCORO
ACTION
こころは見えない。だから、聴く。

※令和7年度参考資料

- 世界精神保健調査では、我が国の精神障害へ罹患する生涯有病率が22.9%であり、精神疾患は誰でも罹患しうることが報告されている。
 - 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」においても、地域住民への普及啓発を進めるにあたり、メンタルヘルス・ファーストエイドへの賛同が既に得られている。
- ※ メンタルヘルス・ファーストエイド（MHFA）とは、地域の中で、メンタルヘルスの問題をかかえる人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取り組み。

※心のサポーターの養成体制

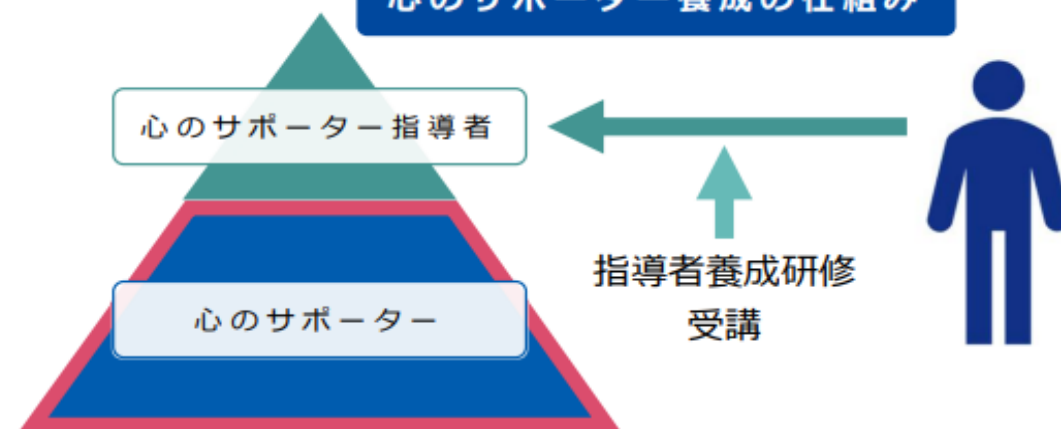
◎心のサポーター指導者

- ・精神保健に携わる者
または心の応急処置に関する研修をすでに受講している者
- ・**2時間**の指導者養成研修を受講

◎心のサポーター

2時間の実施者養成研修を受講

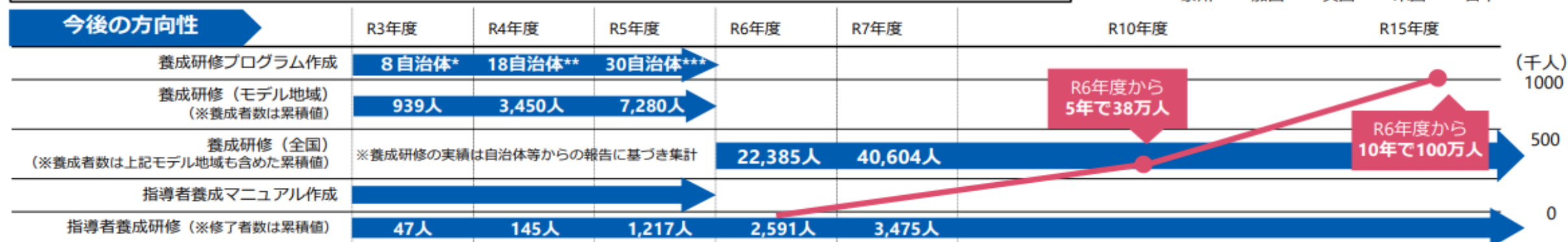
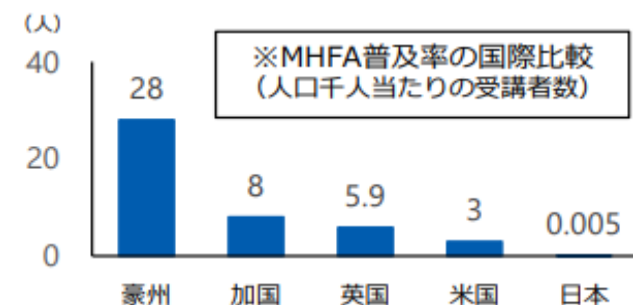
心のサポーター養成の仕組み



- ・ 医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等の国家資格を有しており、精神保健に携わる者
- ・ メンタルヘルス・ファーストエイド等の心の応急処置に関する研修を既に受講している者 等

心のサポーターとは

「メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者」（小学生からお年寄りまでが対象）
⇒メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方に基づいた、
2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用（座学+実習）



2. ピアサポートに関する取り組み

<目的>

区民や地域支援者を対象に、同じような経験を持つ当事者同士が支え合うピアサポート活動を普及啓発し、精神障害者にやさしい地域づくりにつなげる

<R7年度実績>

エナジーハウス/文京みんなの会/東大ピアサポーター/ 地域移行コーディネーターが登壇、当日は当事者、当事者家族、福祉事業者、医療機関、行政機関など52名が参加。

<R8年度の取組み>

- ・生活あんしん拠点で年4回(各拠点1回ずつ)ピアサポーターによるサロンを実施
- ・障害者週間(R8.12.3～9)に、「ふれあいの集い」でピアサポート活動を周知するとともにR9.2.27にピアイベント(交流会)を開催する

3. 高次脳機能障害の講演会・相談会

講演会1回／年 個別相談会2回／年

<目的>

高次脳機能障害について、区民・地域支援者に正しい知識の普及啓発と支援力のベースアップを図る

<R7年度の実績>

講演会 : R7.10.15 21名参加
個別相談会: 第1回、第2回 計6名参加

<R8年度の取り組み>

講演会 : R8.10.30開催予定
テーマ:『「見えない障害」高次脳機能障害～特性と治療の実際、安心して地域生活を送るためのポイント～』
個別相談会: R8.11月及びR9.3月開催予定

令和7年度文京区高次脳機能障害講演会
知っておきたい脳の機能
～「見えない障害」高次脳機能障害をわかりやすく～

高次脳機能障害の専門医がわかりやすく解説します。

講演会費用

令和7年度

文京区 高次脳機能障害個別相談会

高次脳機能障害は病気(脳卒中・脳腫瘍など)や交通事故・頭部外傷によって、脳が損傷を受けた為、言語や記憶などの機能に障害が起きた状態を指します。

日々の困りごとを専門医に相談してみませんか?

相談会費用 **無料**

日 時 令和7年10月15日(日) 10:00～11:30

会 場 文京シビックセンター3階 保健サービスセンター

対 象 区内在住、在勤、在学者 40名(事前予約制、申込)

申込方法 電子申請(LoGoフォー) ※右記二次元コードよりお申し込み

締め切り 令和7年10月10日(金) 14:00

※下記の日程で個別相談会を行います。

日 時 1回目 令和7年10月31日(金) 10:00～11:20
2回目 令和8年1月26日(月) 14:00～15:20

第1回

日 時 令和7年10月31日(金) 10:00～10:40 11:20～

場 所 文京シビックセンター3階 保健サービスセンター

締め切り 令和7年10月29日(水)

第2回

日 時 令和8年1月26日(月) 14:00～14:40 15:20～

場 所 文京区障害者基幹相談支援センター(小日向2-16-15)

締め切り 令和8年1月22日(木)

対 象 区内在住、在勤、在学の当事者またはご家族

定 員 各回 30分×3組(事前申込制、申込順) ※初回の方優先

申込方法 電話(下記問い合わせ先まで)

問い合わせ先 保健衛生部 予防対策課 TEL 03-5803-1847(平日8:30～17:00)

印刷番号: G0325023

医療法人社団 平野会
みんもの庄モリクリニック 院長 羽田 拓也 医師

※令和7年度参考資料

4. 文京区精神保健ホームヘルパー研修

令和8年度 文京区精神保健ホームヘルパー研修

心の病を持つ方への ホームヘルプがわかる研修

精神疾患の基礎知識を学び、
心の病を持つ方への対応力を高めませんか

令和8年7月3日(金) 13:30～15:30

講義&ワークショップ

- ・精神疾患の理解と接し方・支援の実際
- ・働く上で心配なこと・不安なこと

講師: 澤井 大和(精神科医)

主 藤 涼美(精神保健福祉士)

会場: 文京シビックセンター5階

区民会議室C

対象: ホームヘルパー、ケアマネジャー

ホームヘルパー業務に興味がある方

定員: 30名(申込順)

講義後、希望者には
実地研修をご案内します。



お申込は
こちらから

申込〓切6/26

問合先: 文京区役所予防対策課 三代 渡
電話: 03(5803)1847

講義 & ワークショップ



実地研修
(地活・デイケア・B型)

<目的>

精神疾患の基礎知識・支援の実際を学び、ホームヘルパーとして精神障害者を支援する上で必要な実践力を身に付ける

<R7年度実績>

令和7年度から、ホームヘルパー・ケアマネジャー他、ホームヘルパー業務に興味がある方が対象となり、31名(8事業所)が修了した

<R8年度の取組み>

R8.7.3開催 19名参加